

Din «GOD KONDIS» treningsøkt 1

Intervall
4 x 4

Din
«GOD KONDIS»
treningsøkt 1

Hva er 4 x 4 intervall?

Trening der man er aktiv i jevnt tempo i 4 sammenhengende minutter.

Dette gjøres 4 ganger, med 1-4 minutter aktiv pause mellom hver gang.

Hvorfor 4 x 4 intervall?

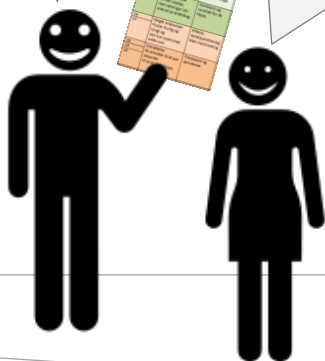
Effektiv utholdenhetstrening. Målet er økt kondisjon ved å bedre hjertets og kroppens kapasitet

– kroppen «henter og bruker» oksygen mer effektivt.

Da blir det 4 x 4 minutter med aktivitet som er 15-17 på Borg-skala ?

Ja, du nok blir meget andpusten.

- Og aktiv pause i 1-4 min, inntil du kjenner at du er på 10-12 på Borg-skala.



Oppskrift på 4 x 4 intervall

- 5-10 min oppvarming, prøv ut tempo/fart, bli lett andpusten og svett

Hvordan	Tid	Borg-skala
1) Aktivitet – <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	4 min 1-4 min	15-17 10-12
2) Aktivitet – <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	4 min 1-4 min	15-17 10-12
3) Aktivitet – <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	4 min 1-4 min	15-17 10-12
4) Aktivitet – <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	4 min 1-4 min	15-17 10-12
• Nedtrapping	valgfri tid	8-10

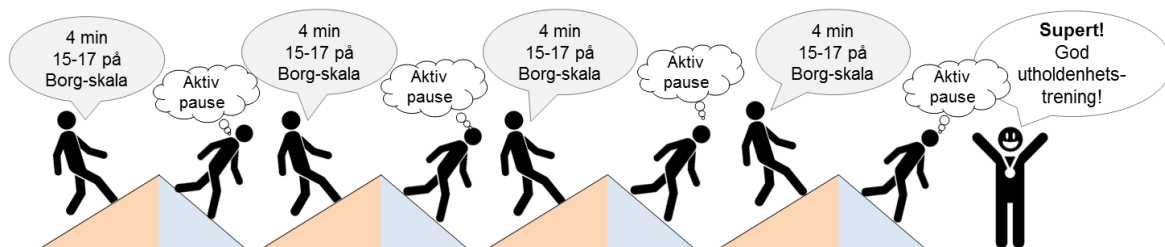
Borg-skala til egentrening

Borg Trinn	Opplevelse	Treningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Føles meget lett Vanskelig å merke Forskjell på nivåene	Oppvarming / Nedtrapping
8		
9		
10		
11	Du kan merke at du trener	God effekt Men krever at du trener lenge hardt
12	Det er ikke spesielt hardt	
13		
14	Snakkegrensen	Kondisjon og sunnhet for de fleste
15	Du kan snakke, men setninger blir avbrutt av åndedrag	
16	Meget andpusten	Effektiv kondisjonstrening Men hard trening
17	Puster hurtig og tungt og kan kun svare med enkle ord	
18	Utmattelse	Prestasjon og sprintevne
19	Få minutter til et par sekunder til at du må stoppe	
20		

På 4 min intervallene dine kjenner du at intensiteten er på 15-17 på Borg-skala – *du blir meget andpusten.*

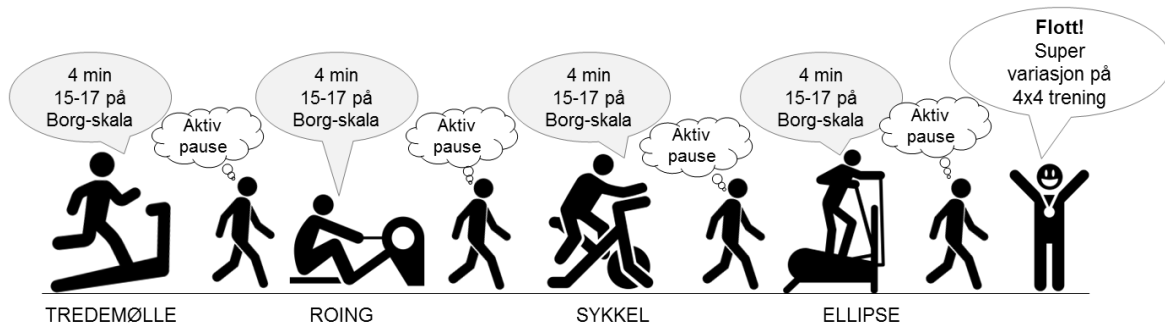
I aktive pauser (1-4 min) kjenner du at intensiteten faller til 10-12 på Borg-skala – *det føles lett, men du kan kjenne at du er i aktivitet.*

Du kan for eksempel trene ute i en motbakke...



Tips: Det kan ta inntil 30-60 sek å bli meget andpusten. Tilpass tempo eller motstand slik at du kan holde jevnt tempo i hele intervallet på 4 min.

... eller bruke ulike apparater/utstyr innendørs.



TREDEMØLLE

ROING

SYKKEL

ELLIPSE

KNALLBRA !!